6.054 Hovädzie mäso zapekané so syrom
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15
cibuľa	0,40	0,34	0,50	0,42	0,60	0,51	0,80	0,68
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,80	0,80
syr tvrdý	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
vajcia	4	0,20	6	0,30	8	0,40	10	0,50
strúhanka	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
múka hladká	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
citrón	0,20	0,08	0,30	0,12	0,40	0,16	0,50	0,20
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,11	0,15	0,11
hmotnosť porcie v g	76		87		103		119	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	40		45		55		65	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na väčšie kusy, ktoré vložíme do vriacej vody a na miernom ohni varíme do mäkka. Asi v polovici varenia pridáme soľ, čierne mleté korenie a časť očistenej pokrájanej cibule. Uvarené mäso vyberieme, pokrájame na plátky, vložíme do vymasteného, strúhankou vysypaného pekáča, zalejeme hustou omáčkou.

Omáčka: na oleji opražíme očistenú pokrájanú cibuľu, pridáme nasucho opraženú múku, rozriedime vývarom z mäsa, povaríme, precedíme, primiešame vajcia, strúhaný syr a dobre rozšľaháme. Touto omáčkou polejeme porcie mäsa, posypeme očistenou posekanou petržlenovou vňaťou, pokvapkáme citrónovou šťavou a dáme zapiecť na 20 minút.

Prílohy: zemiaky varené, opekané, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	424	102	12,26	4,7	1,8	2,4	0,2	33,0	1,2	0,020	0,0	0,1	1,6	0,1

B	527	126	14,54	6,2	2,5	2,9	0,2	44,4	1,4	0,025	0,0	0,1	1,7	0,1
C	670	161	16,78	8,6	3,7	3,8	0,3	53,1	1,7	0,034	0,0	0,1	2,5	0,1
D	821	197	19,14	11,1	4,9	4,8	0,4	65,7	1,9	0,039	0,0	0,1	2,7	0,1